想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

纳若空行母法门引导文

众讲法及听法者需观想自身为瑜伽母，如此所处地观想为密严刹土，一般来说佛依据众生希求讲说诸法，乃非仅为今生及来生之事，而为小乘之解脱及如来佛位。大乘以七相而与声闻和独觉乘殊异，此七者即为大盛力行他已之事，大乘目标远大，大乘大精进，大乘于三大劫无数世积累资粮，大乘善巧于行众生事之诸方便，大乘果佛之大功德、大乘佛业之事等。故若欲获佛位就定要修习实践无上密法。

根据大乘而修习实践，并在其基础上修习无上密法，这就需要具备出离心、发心、获得灌顶、守持誓言。大乘显宗与金刚乘二者虽于空性见及发心两方面无别，但密乘以其四特法较显乘更为殊胜。四特法即于证悟之方便而善巧，殊圣及一般之现证成就方便法众多，于成佛较显乘而易，不需苦行，能很快成就佛位等等。

若系显乘则需于寂止、胜观两途径而证悟空性见，密教金刚乘则于灌顶及加持力两途径而证悟空性见；大乘显宗以布施财富获得受用，密乘则以修习财神等方式获得受用；大乘显宗以般若六度等的修习实践等方式成就佛位，而此密乘则以两次第的方式成就佛位；密乘于成就之道更殊胜，般若乘视五妙欲为过而加以断除，而密乘以五妙欲为道；于获果亦有快慢之分，显宗般若乘要在三个无数大劫的时间积累资粮而证觉成佛，密乘若具备内因外缘此生成十六生内即能成佛。

显密二乘于空性见、菩提发心及果佛三方面则无别。菩提发心于显密两者均不可或缺，且密乘较般若乘需更大的悲心，对难以忍受难苦及折磨之众生发大悲心，心想为众生利益而要迅速成佛。

有时将大乘显宗称为母乘，密乘称为果乘。其原因在于：显宗说果佛手足所现千辐轮是其当时迎送上师等所积之果，密宗则将自身修习为本尊而获千辐轮相之果。

佛依众心根慧层次而说密教四续部。简而言之，事部即视所求之本尊神比自己更神圣，自己处一般地位，观想在自己前天空将本尊神请于座上，从其处获加持力，此即所谓“君民事续”。

行部则将自己观想为本尊神，然后观想前面天空的真正本尊神，由其处获得成就加持力，无本尊化没于自身之观想内容。瑜珈部修习本尊时，观想自己为本尊神，于前面天空观想智尊并化没于自身，座法完毕后观想送走智尊，此即“修习时自己为本尊，不修时则非本尊神”之意。无上瑜砌部修习时，观想自己为本尊神，同时于前面天空中观想智尊，其化没于自身，使其与己片刻不离，此即所谓“只要虔诚，不管座法与否，自己即系本尊神”之意。

无上瑜珈部分父续和母续，父续为喜戏论之众徒讲说，其为生起次第；母续为离戏论之众徒而讲说，即为圆满次第。佛说众多母续中，此次所讲说者系胜乐法-轮。胜乐法-轮有不同的流派，其中出自陆希巴、铃尊者及黑行者三者的系胜乐父续；母续为金刚瑜珈流派，其中亦有不同支派，此《瑜珈母之讲说传承》为具吉祥萨迎寺十三金法中所谓“红三法”证获殊圣成就顺便证获一般成就要法之一。

又瑜珈母修习也有三种不同流派，即出自因陀罗菩提、米执巴和纳若巴之三种传承，此次所讲者系出自纳若巴传承。此三种传承中纳若巴之传承窍诀最多。此法先由瑜珈母赐于大成就者纳若巴、纳若巴赐法于尼泊尔人庞听巴，庞听巴赐法子大译师玛尔巴洛卓扎巴，玛尔巴洛卓扎巴赐法于萨迦衮却杰波。藏地出现过众多修习实践此瑜珈母法不弃凡身而到空行刹土者，近在三十年前也出现过一人。此瑜珈母法分为生圆二次第，现就其修习方便而作讲说。

首先，修习皈依时，将自己所处之地观想为殊胜佛地。观想皈依处有三种不同方式，即“群集式”、“重叠式”及“遍聚于一式”三种。“群集式”是指观想诸皈依处如闹市人群一样众多，“重叠式”是指观想诸皈依处一一重叠，“众聚于一式”是指观想所有皈依处之真性皆聚于一皈依处上，此即瑜珈母法门。

其法为观想自己前面有一大珍宝法座，观想皈依处有三种不同方法，即观想瑜珈母、如来金刚及英雄金刚为皈依处三者，此系钦则旺布上师之说。
英雄金刚系无量光佛，即为上师语之真性；如来佛金刚是不动如来种姓，为上师意之真性；大日如来系大日怒相种姓，为上师身之真性。上师瑜珈仪轨详尽时，皈依处为如来佛金刚，即以上师之意为皈依处。

瑜珈母为大日如来种姓，故观想其为皈依处时，以上师之身为皈依处而修习；观想皈依处真实在座，自己及众生在其前真实安坐，并于皈依之因作详思，如此则果皈依会很好成就，仅为此生之福及来生天人善趣皈依非解脱之道，此实为轮回之因。

皈依有三因，即恐、信、悲三者。恐又分三：于三界轮回生恐，于心中我执生恐及于与密教行为相违之世俗执著生恐等。皈依第二因系于三宝之功德起信，其又分三，即认识到三宝具大功德之清净信仰、欲获三宝之敬慕信仰及对三宝自心底信赖无论何时都不欺狂之崇信信仰。皈依之第三因是悲，即想以悲之力而消除众生之苦难。因恐惧而皈依之皈依无法自轮回中解脱，因其为对此生苦难生恐而作皈依，同时，对来生地狱等之苦难生悲而作皈依；正愿皈依则系为此

生资财富有而皈依(此皆不能自轮回解脱)。故要对三界轮回之苦生恐。

念及“我及众生”等句经文时，心想自己及众生，念及“从此时起”等句时，意即从请求灌顶之时至成佛之间皈依上师，上师有“众佛真性尽聚”之称。所谓“十方三世众如来佛之心语意功德业力之全部真性”是指众佛真性尽聚于五种姓佛中，身为大日如来佛，语为无量光佛，意即忿怒明王佛，功德为宝生如来佛，业力既不空成就如来佛。大小乘均认为佛说八万四千法门，但就个人而言，法皆源于上师，上师乃众殊圣僧伽之首。萨迦班智达说显宗念三种皈依处，因上师总摄三皈依处真性，故密宗念诵完“皈依僧伽”后要念诵“皈依上师”。般若乘中虽说上师与佛同一．但并未说上师即系佛。

密教中说上师总摄三皈依处之真性，故而向三宝祈祷难获加待力，上师因尽聚三皈依处之性故祈祷后获加持力快，因此要视根本上师是解脱之道的引导者；视佛系解脱道之指路人；法宝为解脱之道；僧宝是修法之同伴。正规的吸依第一须知佛教三宝之功德，第二须知外道三宝之过，第三须明了皈依之因而皈依三宝，不论遇到什么情况决不放弃三宝。皈依完成后念诵“上师及三宝”。

所谓“内心”乃指分别心，亦即“请将自己分别心转化为智慧”之意，念诵此句时要合金刚掌法，如此做是为十风即主五风及支五风流入中脉。在别的修习方便书中说无量瑜珈系属于发心，即为别的众生而自身成就圆满佛位，然后使众生自苦难中解脱等。

又有的显密教中有四无量为因，发心为果之说，此次则持四无量与发心真性同一之说，因发心本身即具足四无量，所谓‘‘众生自轮回解脱”即具足悲无量及舍无量二者，“使众生皆达佛地”即具足慈无量及喜无量等。观想从皈依处之心间所发之光普照众生，使众生皆成佛而达佛地。然后皈依处由下至上之头顶皆化为红光，红光融于己身，使己身与皈依处融为一体无二。此为正确之皈依法。这是因为此皈依处非自始即有。将皈依处三宝观修为明空双运，明即僧宝，空即法宝，双运即佛宝，其三融于自身而修空性见。

发心亦如此相配合，以发心者及发心对象非自始即有之状而修空性见。如此佛教以皈依而较外道殊圣、大乘发心则较佛教声闻、独觉乘殊圣。所净为于三宝无信者，能净即为三宝，净果为皈依三宝……(缺页，译者注)第三为清净罪障及道障等而修习金刚萨埵，如观修有本尊者则在所修本尊之头顶观想金刚萨埵，如没有则观想作为凡人之自己头顶顶门上插有一把柄四指高的莲花，观想其莲为八瓣白莲，其上为月垫，观想上师如金刚萨埵相坐于其上，上师瑜珈有内外密三种，此为外瑜珈。

莲花座标志远离轮回，月座标志具足众功德。刹那间观想自己为金刚萨埵，如此清晰观想面手之貌。其中所谓“金刚”者是指“智”，“萨埵”指“悲”，同时“黑如嘎”是“饮血”之意，因断除了分别心故作此说。(金刚萨埵)身为白色标志无垢，一面标志众法之本性惟一无二，两手标志方便和智慧或诸法尽归于二谛，右手持五股金刚杵标志众分别心皆为智慧，左手执银铃标志众声皆为咒，如此身为白色标志众明相皆为本尊神，佛父拥抱佛母标志方便及空性智慧不可或离。

骨质六饰之饰标志金刚萨埵之身即为果，同时标志其成就出自因菩提六度之修习实践，如宁玛派教法中法身普贤赤身无饰标志其为众法之本性惟离戏论而修习之果。双足跏趺而坐标志方便智慧双运。“加自己之清净种姓饰于头顶”者，“清静种姓”系上师之种姓，因为果金刚萨埵之身要靠上师才能出，出于对上师之敬慕，故饰于头顶。其怀中之忿怒佛母右手立持钺刀，钺刀标志断除分别心，左手端盛满甘露的头骨碗而环抱佛父之颈，头骨碗盛满甘露标志自己心中生大乐，以骨质五饰而饰是因骨饰绶标志智，佛母亦示智，故无骨饰腋绶。金刚萨埵佛父佛母有静怒二相，静相金刚萨埵有绸缎及珠宝之饰，怒相则为勒巴上师说，于一般典籍中无详。

胜乐金刚以五骷髅作头饰，以五十新鲜头颅作双垂璎珞饰，佛母以莲花跏趺而坐。所谓“莲花之跏趺”即是其双足于佛父身后足心相对和之称。如此观修本草神，于是念诵咒语，于金刚萨埵心中观想一莲花座，其上观想一字诀，其标志金刚萨埵之心，从其心发出白光遍请十方诸佛及菩萨，其来之相有佛相、字相及甘露相三种，此处以头骨碗盛满甘露相而迎请，化没于金刚萨埵之观想字中，此字系佛及菩萨真性之积聚，观想众生心中之病魔及罪障皆以黑色之相化溶于自己心间，于是呼唤薄伽梵，念诵“吾与众生自无始之轮回至今所积之罪障等请尽净除”等，依修习方便经典而念诵。

所谓“罪障”可作罪孽解，“罪孽”一般当作烦恼障及知识障而解，一般于二障之理解虽有许多不同，但根据《具吉祥萨迦派之道果》应理解为执著庸俗实有之心的烦恼障及于三昧地有过的知识障。般若乘则认为贪、嗔等为烦恼障，分别心为知识障。性戒罪是指不看是否授戒，谁做都有罪者，如杀生；“遮罪”是指持戒及守誓者因犯戒或失言而犯之罪，如割草。烦恼惑有六，如其使禅定未生者不生，已生者微弱，如此使生病、死亡等等，一为使誓言衰微之烦恼惑，此是就使上师不悦而言；二为魔障烦恼惑，指因睡于有鬼之住房或砍伐鬼住地之树木等及如搅乱龙住地之水等而害及自己；三是因与誓言衰微之友及有大罪者交游而自己生过；四是住杀生之地其地之秽气染及自身；五是食之烦恼惑，即指因食有大罪者所做食物或食物即是污垢而生过；六是尸之烦恼惑，是指因到于法无缘者之尸边所里之过，触暴瘁者之尸也生所谓“尸之烦恼惑”。 祈愿所有这一切罪障皆清净。

然后从观想之字生降甘露，满盛佛父之体，然后从其身满注佛母之体。甘露虽有自佛父之体而

降及佛父足之大趾而出等之说，但后者为无稽之谈。实有降自佛父佛母之身体、佛父佛母两者交会处及佛母之身等三种。此处之修习方便则许降自佛父佛母两者之身之说。观想由白莲花瓣而出甘露，遍布自己外身，净除身之污垢。于是观想从莲花把柄引甘露自头顶门注满内身，观想病及浓血二者以青红色之气自两足心、两手心而驱出，同时自指甲间驱出。

“净除三种邪魔”者，观想龙之魔以众生不净相如毒蛇、青蛙等而出，“鬼怪之饶益”者，观想甘露中出现许多小马头明王将身之不饶益驱出，如此“龙之不饶益”为观想甘露中出现许多大鹏，将龙不饶益驱除身外，观想罪障以黑色及烟油汁之状驱出身外。宁玛派中说要观想其皆钻入地下进入阎罗王口中。

修习殊圣的四种所缘有益于圆满次第，清除各种魔障。观想端坐之体中有三脉，而其四种所缘即为，一观想头顶上灌注满甘露，身之障清净，同时获宝瓶灌顶，留植化身之种子于心中；二是颈以上甘露满注，语之障清净，并获秘密灌顶，留植报身种子于心中；三为观想胸以上满注甘露，意之障蔽清净，留植法身种子于心中；四为观想甘露满注脐间，谙障蔽习气清净，留植自性身之种子于心中。

密宗中所净及能净两者本眨同一，故无好坏之别，但在初学者因根慧不同而有好坏之分。有寂无别之时病魔及罪障等皆系甘露，还要观想其为果时之智慧，然后念诵《百字明经》。所谓“怙主啊，吾乃……”等句是指四对治力等，然后观想金刚萨埵说“汝之罪孽已尽清除”，观想金刚萨埵由上下两端往中间渐化为光融于已身无二。所谓“罪障”者是指分别心，观想为金刚萨埵之心意，观想其意远离戏论并以其状而证悟空性见，显宗中说罪障是空性，同样要修行，认识所得善为空是善之殊圣，同时认识罪恶为空性是忏罪中之殊圣，尤其在密乘中说如罪恶当作净相加以修习，大罪恶也会变清净，故以其罪恶修习不空成就如来金刚萨埵等等。

现在所讲乃为金刚萨埵之修诵。如再加以详细讲说，则为：念诵所谓“怙主啊，吾乃无智无明‘等之意为，“无明”标志罪过，即指生堕四门，所谓“无明”是指不知取舍之所，“不敬”指于所学之所不敬，“放逸”指于罪过不谨慎，“第四”为众多无明所出之门等四门。由此四者生许多堕罪，故祈求“上师怙主请赐予以护佑。”经文中“主首为金刚持”中所谓“金刚”是指证悟空性之智，“持”是指主要拥有者。经文中所谓“大悲之主”指于众生有情生悲，因金刚萨埵为悲之自性所化变，故为“大悲之主”。经文中所谓“众生之主”指因其为众皈依处之主故亦为“众生之主”。

一般而言、无上瑜珈有许多誓词，所有誓词皆归于身语意誓词三者之中，身之誓词为不眨他人之身，弃己身三不善，语之誓词为不贬他人之语，弃己语四不善，意之誓词为不贬他人之意．弃己意三不善。又可将此二分为根本及分支誓词，此二者中尽其所有誓词。四续部有许多不同的守持内容及誓词，无上瑜珈有十四根本誓词及八分支誓词，共计二十二誓词。经文中所谓“发露忏悔”中之“发露”是指坦白语之罪，故为“发露”，故使罪过由原藏处得以清除；“忏悔”是指对以前之事生悔，后不再犯，因如此行事，故使罪之真性皆变清静。

正行有生圆第两种。

生起次第有十一瑜珈，第一为睡眠瑜珈，此亦先修习空性，从其（修习者）心间之“崩”字和咒字链发光遍三界，无色界化为蓝色，喉以上遍为蓝色；色界十七处光为红色，融没于身之中部并化为红色；后欲界化为白色，融于自己下身，下身化为白色，于是自身由上体往下，下体往上向中间融于心口之法基，法基融入月垫，月垫融于咒字链，咒字链融于“崩”字，“崩”字融于月牙，月牙融于明点，明点融于那达，那达渐细后消失。需以心处无执之状而睡，醒后又处心于空状而睡。

如喜欢生起次第者，观想自己所住为红色法基，法基中央狮子宝座上有无饰无法器之瑜珈母。自己头前观想于狮子座上有真性为自己根本上师，相为金刚。如此情况下，以众相为本尊神相之清晰之状而睡，如此即可清静外器世界、死者、睡者，获法身净果，能净为睡眠瑜珈。大乘显宗中修诵“祈愿法身”，其乃仅为祈愿，此处金刚乘修习之时，可直接修习实践法身，此既为显密之别。萨迦派之一切修习实践以世间与出世间无分别之见而讲述。

醒起瑜如是说，因有两种不同睡法，故亦有两种起法，即晨起之因系空行，空行母等之经鼓之声及松字者等咒语之声而醒，如以空之状而入睡，则无任何饰及手势；如以生起次第而入睡，则观想房屋为三角法基，有瑜珈母为伴，因崇信上师，观想上师化为光，观想上师之意与己心合一。所净为外器世界之形成，内情众生之生起及醒者等。

第三瑜珈为受用甘露瑜珈，一般无上瑜珈有两种圣食，其一为殊圣食，即会供曼荼罗，其二为一般之食，即为日常之食。食丸子不仅为修习瑜珈母而且为修习无上瑜珈时之圣食，如果条件许可，一天吃三次，否则一月一次或一年一次亦可。食用甘露丸子之法为：放于甘露丸子之酒中或加持过的内供中，念诵字诀并用无名指左旋画一三角法基，从法基中央取如崩字相之甘露置于舌上，观想自身通往甘露，全身遍布大乐；甘露精华满驻心间之“崩”字，观想本尊意与自心融为一体，所净系食及净身等，能净为甘露，净果为佛智。

第四为快速圆满积累资粮，为此要修诵讲说上师瑜珈，即人们所谓“与其为三时诸佛之身涂油不如给上师一汗毛孔涂油所积福大”，因为“上师”总摄三时诸佛之真性，供奉上师可获供奉所有佛之福气，正如般若乘中所说的供奉释迎牟尼一佛可获供奉三时诸佛相同的福气一般。对

上师之信仰有不同方法，但观想上师为佛之亲现系众信仰之究竟核心。观想上师为佛之亲现是密乘中无上瑜珈之法。上师虽有是佛或非佛者许多，但上师必须完备佛宣说之法相，如未完备法相，则既使有视其为佛亲现之信仰亦不能生果。法王萨班所说“不净三信仰”即为敬信非善上师、非善法、非善修，即为不净之信仰。

有一印度智者说无信仰则不生果，但信仰过大又会引向迷途。上师虽即为佛，我等亦不能见，故应如佛加以信仰，如以上师与佛法性同一之因而加以信仰，则能得如佛之加持力。上师虽不可能有比佛更大的功德，但视其与佛平等而修习，观想于己施恩无有大于上师者。因不能亲见佛身，故不能亲听佛语，因此不可从佛直接获意之加持力。因上师之身可亲见，语可亲闻，故可由上师获意之加持力。要铭记上师之恩，如此铭记上师诸法之功德，铭记上师之法之大恩大惠，而非世间事务之大恩惠等。依靠上师之加持力而出全部妙果，证悟空性智与积福德资粮等。

加持力因敬幕而生，故为生敬慕之心而修诵上师瑜珈。（此句前后衔接不畅，疑有误，按原文译）萨迦派一上师明示首先观修上师如佛，视根本上师为金刚法相，诸传承上师为英雄金刚法相，因对众生极度悲怜故身为红色。右手执鼗鼓，标志乐空双运，左手持头骨碗满盛甘露，标志乐空双运之智，左手肘内置一天杖，标志空性。以六骨饰而饰，双足呈金刚跏趺座，总摄皈依处之性，观想其根本及传承上师们之额有一白色字，喉有一红色字，胸有一蓝色字，自胸间蓝色字放出各种光芒，照射到诸佛、众菩萨、英雄、英雄母、护法、护法母、根本及传承上师等。

念诵字诀迎来众智慧尊，以及观想众智尊融化于根本及传承上师，众上师为诸皈依处真性，观想所处之地内外天空亦布满智尊。所谓“所想之胜乐”等经文系胜乐法-轮续部中之词句，显教之道中经数亿年修习才可获之胜乐果，而靠上师瑜珈之恩则刹那既可生得大乐，故在此上师莲花足下顶礼，将长短祈祷经平常每天念诵三至百遍，如有加行则念诵十万遍，一一分开念也可，一起念诵亦可。这里所谓“祈祷经”即系“向胜乐本尊祈求给自心以加持力”。

靠上师之加持力，能使自心生智，此加持力以敬慕而生。有一位藏族人拜谒阿底峡尊者，请求给以加持，阿底峡尊者对他说：“请献予敬慕之心。”为断除贪欲，观想将自己面前所有的身、财物等全部用具及右边亲人、左遍敌人（在多数经典中这样说，其位置互换最好，不换亦可）敬献给上师。所谓“右边之敌”中“敌”是指加害自己的敌人及此类鬼怪等，左边为亲戚及朋友，后边及四周边缘非敌之众生环绕而座。于是观想向根本及传承上师依次敬献身、财物、敌、亲友及非亲非故之众生，将升贪欲之所源尽皆敬献上师，故自己远离贪欲执，观想敌友皆敬献于上师，自身变得无恶行与烦恼。然后敬献四供、内供、密供及真实供。首先观想自己为瑜珈母，从清净胸怀出现无数手持供物的供养天女，其所持供物皆为供物相，其真相乃系身、财物及善根等，此不仅属于自己，亦属于众生有情。观想供养天女敬献供物后，诸上师接受后生悦。

念诵字诀，观想出现白色持花之供养天女献花，念诵字诀，又观想出现深赭色持香天女献香，念诵字诀，观想出现红花色持日月酥油灯天女献供物于其前，念诵字诀，观想绿色持香水天女用吉祥草供香火于其心怀，念诵字诀，观想红色持味天女献食物于根本及传承上师之舌，念诵字诀，观想蓝色持音天女献乐。如此敬献完毕，观想供养天女融入胸中。众天女系赤身而以骨饰而饰，胜乐修习方便书中有说观想为一面四手的，但一面两手为好。献供物之后都要念诵三字咒。

密宗教法中，供处、供物及供者三者均为佛智，般若乘中则称其为“空性”，密乘称其三为智。

五妙欲供，是欲念所喜之实物，观想自心出现一容颜殊妙的白色金刚母手持宝镜献于眼前，后融于眼中；又观想蓝色声金刚母手持琵琶，献后融于身中；观想黄色香金刚母持盛满香气的宝瓶，献后融于心中；观想出现红色味金刚母持食物献于舌，后融于舌；观想出现绿色触金刚母持衣物献于身，后天女融于额间。如此观想敬献八吉祥物、八宝物、幡等圣物所制的各种供物无数，后天女们融入自身。观想天女为一面两手。此类供物之实物因在身外，故称为外供。

第二供为内供，观想自心口出现许多穿戴骨饰之天女，手持头骨碗，自佛地装盛甘露作为供物献于上师之舌，其舌呈现一光管享受甘露，上师心生喜悦，生无比大乐；然后天女融于自己。

第三供为密供，无数莲花女、海螺女及世间女以歌舞献上师，后天女一一相融成为四十余个，最后这些天女变为瑜珈母。于是观想那些瑜砌母与根本及传承上师一一拥抱，因获入定大乐，根本及传承上师心生喜欢。称此为密供，因需对非无上瑜珈之声闻乘保密故。

第四为真实供养，是指注重供处、供物及供者三无别，以离戏论之状心住无执。此四种供养又称为四灌顶供养。

另外，所谓“舍身积福者”即指自己以平凡清净之状，观想心之中央出现真性为自己之心，相为瑜珈母的一指大小之身自中脉经顶门往外而出，于是瑜珈母向下看，将自己的身体看成丰美之物，心想自无始轮回之前至今一直浪费此身，此次可利来做有益之事，以积资粮。于是将天灵盖分开，将此天灵盖为锅置于三角鼎立灶上，其逐渐变成如三千世界之大千世界一般大的容器，然后用钺刀将自己之左脚砍为三段扔入天灵盖中，又将右脚亦剁为三段，扔入天灵盖中，

依次又将身体全部剁成块扔入天灵盖中，观想天灵盖变为肉山血海，于是观想这些供物，口中念诵字诀，因天灵盖下有火轮，其下为风轮，念诵时风吹动燃起智火，天灵盖中之血肉融化沸腾变为甘露海。观想甘露为白色，触之凉爽，味甘甜，有无数功能；能使死去七天之尸复活，刹那即能生胜乐智。然后观想从心中出现许多供养天女，右手持小头骨碗，左手持大头骨碗，以小者装盛倒人大者后敬献上师，上师舌呈现一光管高兴地享用。此时念诵字诀。于是要如此反复敬献七次，获得此又即所谓“和合七支”佛之功德机缘，而供献七次，也有说一个供养天女敬献即可。

这是因为自己贪欲最大者即为此身，故为抛弃此身而献供物，如此之后不生病，亦不受魔害，临死不需经受很大痛苦，这就是将自己之灵魂迁出使变为甘露以献佛。所谓“孤沙利”即指“善上”，其舍身积福者不表现为如班智达一般之智，亦不表现为瑜珈者高傲之状，而表现为一谦虚的佛教徒之状。向传承上师敬献之时，向金刚持敬献并念诵字诀，向瑜珈母敬献并念诵字诀，一一向上师敬献并念诵。对此有说一次即可者，又有说需念诵三次者。

总之，那时需观想许多供养天女而敬献。然后依次敬献坐于前面空中之上师、本尊佛及菩萨、护法等等。同时要向六道众生、中阴、作恶魔障等布施。观想凡见闻触感这些甘露者之障碍清净，圆满成就二资粮，众生无分别心而获法身，身无漏成为金刚瑜珈母。特别应观想自己前世所作害人之恶业，因向上师磕头及献供物而得以转变为善业。如在听法或静修，则到此时还需献曼荼罗，要超脱轮回就需清除恶业，要成佛就需积累资粮。于此两方面如此行，观想使此身变成瑜珈母，不分善恶身皆成瑜珈母。

正式接受灌顶时，以根本上师为所缘境，祈求三世诸佛之真性具吉祥上师尊胜施与自己灌顶。此处所谓“吉祥”即指具智慧或圆满两事，或圆满二资粮。“谷如”则为尊称。“智者上师”为密宗中之词，即是若于其足下专门祈求，能于此生、中阴中获殊胜成就者之称，所谓“祈祷”即指祈请。这样三次祈祷“请求赐以灌顶”。

观想根本上师向传承上师们祈问“能否授予灌顶”之状，如两眼亲见，密宗传承上师们应允“可授灌顶”之状，于是接受灌顶。观想自上师额头之字发出白光照射于自己额上，其字本身因系三世诸佛之佛身，耍观想每束光线中都有佛身之加持力，于是光线满注自己全身，此为获宝瓶灌顶。一般而言“灌顶”之义有许多，此处是指“获权”之意，又指“清净污垢”，留植种子，如留下四身方便种一样。

换而言之，获权就是指获修习密宗之权。一般来说，修习实践密宗必须接受灌顶。事部的修习实践中有菩提发心，无灌顶亦可者，发心及灌顶两者皆需者，发心及灌顶两者均不需者等三种情况。除此不论如何，若不先授灌顶则不可请求加持及引导。若无灌顶而修习本尊神，说既使可出现些微成就，师徒终会堕入地狱。虽有想将灌顶与道分开者，但萨迦派将灌顶置于道中，故两者不可分离；无与灌顶无关之道，因此只靠一点灌顶不能成佛。

如因陀罗菩提一样，须于灌顶之时解脱，否则需修道而解脱，灌顶之义与道之修习两者不可或离。获末获灌项之标志在于灌顶时须获殊胜成就佛及菩提萨埵之智。若无此标志，则须亲证菩提智，至少须真正理解能净及所净。因此于接受灌顶之列中稍坐并不一定能获得真正的灌顶。要接受“四灌顶”之原因是四所净、四道及四果。

要接受“宝瓶灌顶”之原因是灌顶时始终以宝瓶水来施予灌顶，故称“宝瓶灌顶”。
宝瓶灌顶能清除四障中之杀生罪等。得修习生起次第之权，果为留植化身之种子于心中，获众佛身加持力，如此修空性见，心处无执。所谓“生起次第”是指修习本尊，圆满次第指修习气及猛厉火，这样仅修本尊神还不能说生起次第，
因为只修本尊神在下三密中都有，因此生起次第必须是能净、所净及净果的结合。“报身”处严密刹土；“法身”为佛心；“自性身”指三身无分别。小乘主张二身，即法身及化身；大乘主张三身，即法身、报身及化身等；金刚乘主张四身。

观想(自上师)喉间的“阿”字发出红光，照射到自己喉间，自己周身遍布红光，获经二灌顶“秘密灌顶”。
称其为秘密灌顶者，是因上师及明妃两者之白界及赤界之灌顶，故需隐密，故有此称谓。至此灌顶使语之障碍清净，语之虚语等之罪清净，于赞扎礼道之修习获权，“赞扎礼”系圆满次第，其“赞扎礼”之义是指猛厉火或断除，即断除分别心。获此灌顶可留植报身种子于心中，获语之加持力。

自(上师)之心口之“嗦”字发出蓝光，照射于自己心口，周身遍布蓝光。
获智慧灌顶。此处“智慧”是指明妃，因此智慧要靠明妃而生，因此称智慧灌顶。获此可使意之障清净，贪欲等意之障清净，于圆满次第前行道修习获权，所谓“前行道”亦是依靠明妃而迅速生智慧，故有此称。喜妙欲喜智者应修习此道。妙欲及明妃两者既为轮回之母，又为解脱之母，关键在有无加行智区别。由此可获法身果及意之加持力。而其所谓“置心于自然之上”是指置心于有寂无别之上。

于是自上师之处发出红白蓝三种光，分别照射于自身三处之上并遍布红光，获“第四灌顶”。
所谓“第四灌顶”者指从数序来看为第四，故有此称谓。获此可使三障习气清净，获修习大手印道权。“大手印”指无上密宗之灌顶及出自两次第的殊胜乐空之智慧，噶举派中把修习“空性”称为“大手印”。由此可获自性身及三身之加持。和合、胜乐、可修习之大乘之法三者为

报身佛之功德，无自性及大悲遍为法身之功德，利生无间及永住无灭为化身之功德。

按修习方便念诵“三时诸佛之真性具吉祥上师尊”，于是观想自头顶髻往下，狮子座往上，由两端向中间融化为光并形成红黄色光点。在一个注释中说，光点应如一手指节般大小。总之，以乐之状观想红黄色光点自头顶进入融于心间“崩”字，于是“崩”字逐渐变大，万物皆融没于“崩”字，后“崩”字亦消失于空中。此时观想上师之意与己心交融无别，因心性同为离戏论，即为空性，归于本性，处于无灭状态，别的修习方便书中以智慧代替积累资粮，此处为修习上师瑜如。

五烦恼也需当作佛之智而加以修习。在般若乘中说圆满二资粮，为在密严刹土成佛，而在密宗中则为，在二资粮圆满后即修习为本尊及密严刹土。这即是于自我凡人心间有一“唉”字，后变化成法基两叠，外法基净清外器世界，内法基清净内情众生。清基虽为两叠，但应观想为两者之间无间隙。观想内法基之中央有“阿”字，后变为白色月亮。其中央之红白色为烦恼、傲慢、吝啬之标志，同时亦是如来佛母之赤界，也是果时的平等智。观想贪欲之中阴识是月座中央“崩”字及咒字链，这即为妙观察智。观想痴愚及佛父之白界为月亮，又观想其为明镜一般的智慧。

观想在月座中央有一红色“崩”字，其周围有“嗦嗦嗦”咒字之链左绕，由此处发出红光，位身内的身语意之污垢清净，变为一红色光团，观想白界、赤界、中有、嫉妒心等即系此红色光团，想此即果位之时之成所作智。观想基位时的嗔及自身之体变为光团，后变为瑜珈母。有基位五现证、道位五现证、果位五现证等等，其中基位五现证是指，因有四生，其中胎生是指父母在和欢时出现白界，后出现赤界，其两者中间出现中阴灵魂，此三者合而为一，由此四过程形成第五即为形成众生完全生，此即为基位五现证。日后成拂之时即以五现证之方式成佛。此为五智及五种姓果位五现证。此内容在念诵修习书中没有。

观想法基两叠之中有莲花，其上为日座。有些修习方便书中说法基之后为尸林，其外为修习之护法及伴神，但不如此观想亦可。莲花标志悲，日标志智。其右足伸展示悲，悲之所向为众生。大乘中有方便智慧两者，以方便离涅槃，以智慧离生死。足下之红色地参玛标志小乘之灭，以足而压标示以悲离涅槃、其足踏压于乳上，因乳为贪欲之源。左足标志智，稍曲标志智在心中，以足而压标志脱离生死轮回。黑尼切玛之头标志痴愚，额头为傲慢之源，故以足使其后折压于心口。

心口标志嗔。红色地参玛手持钺刀及头骨碗，黑尼切玛一面四手，内两手持钺刀及头骨碗，外两手持鼗鼓、三尖矛，(观想其足下所压两者)非为僵尸，而为离傲慢之天。其足所压之二天，如观想为赤身无饰者会有损于财富，故应观想为有绸缎及珠宝装饰。其身为红色示悲之自性，如劫火般猛厉，观想为一面双手，一面示教法惟一及众法之终究法性同一，双手示证悟二谛。在修习生起次第时，知了所净、能净极为重要，还需知了所示及能示。三眼示知三时之法，钺刀斜伸，以五般金刚杆作柄，其长短约九指或十指叠加即可，在唐卡中常将钺刀画作蓝色，实因其为铜故应为铜色。饿刀示自心中烦恼尽皆断除，又示正断除他心之烦恼。

在纳若巴派法中为手持金刚，米执巴教法中为持钺刀，两者皆可。左手高举一盛满甘露的头骨碗，以示空行成就，吸食头骨碗微斜溢出之血示正感受世间乐无可比拟之大乐，而微左向示证悟法之空性。天杖持置于左肩，在一修习方便书中说系立于手肘处；有时称为“天杖”。

天杖之说法颇多，一般天杖之说法是，天杖底部为半截蓝色金刚五杵示五趣，示所识。手柄之八面示八正道，顶部交杵金刚挂戴之鼗鼓及铃等，交杵金刚上有盛满甘露之黄色宝瓶，其上有三个干头颅，其上有一完整五杵金刚，有的有五个干头颅，交杵示化身，宝瓶示报身，三头颅示三解脱门，五杵金刚示五智，瑜珈母轮示胜乐六十二神的五层坛城。

总之天杖示佛父，亦表示与胜乐一刻不离，头发不乱无结示于自性我执解脱。所谓“少年貌”是指八岁左右，而“青年貌”指满十六岁左右，也标志十六喜，所谓“欲恋之乳高大”标志法乐之姿貌，其头以五干头颅而饰，干头颅约四指大小，皆非为真人之头颅，而系于骨上画的五个骷髅像，每个头颅均有珠宝作顶，而上下两端分别饰以三条珠宝项链，中间分别饰以两条珠宝项链，标志五智在心中，五十头颅之双垂缨路以尸发作线串联，标志一般智变成殊胜五十智而获得报身，身为红色标志智慧，五十骷髅为白色，标志方便智慧双运，赤身标志已断除分别见。

又所谓“五手印而饰”，是指以五头颅而饰，此五者标志般若中菩提六度中前五度，亦标志方便智慧双运。将其瑜珈观想为半怒半静相，其头顶有以莲花座及日垫之上大日如来高约一卡，一面两手，身呈白色，以此作为宝冠，此佛右手持法-轮，左手持法铃(疑为左手持铃)，右脚伸张，左脚弯曲而立。一面双手，身色为白(此处若指瑜珈母应为红色，原文如此)，持钺刀及头骨碗，观想坐于自所有汗毛毛孔而出的智慧之火中。从别的修法中接受灌顶后，观想灌顶之净水注满全身而溢出，成为金刚持，其标志尽除魔障，断除分别心之义。以上为生起次第。要成佛定要始终视上师为佛。

第七净化众生之瑜珈是指自己心间之“唉”变成法基两叠，其上为月轮，基上有四周以咒字链左旋的“崩”字，由其发光，经自身往外发光，照射到六道轮回众生及中有等等，故二障及习气等清净而身变成红色光团，于是光团成为空乐双运的瑜珈母。

第八瑜珈英雄及英雄母给予加持瑜珈是指智尊下临与己融合，首先作燃烧的手势等，在自己额前左转三次，同时念“呸”，自己心间“崩”字所发生钩状之光自眉间而出，从十方及密严刹土迎来无数瑜珈母、佛及菩提萨埵，同时亦迎来众生有情所变之空行母，从自己头之顶门而入融于自身。其具体修法为：作莲花转之手势，首先于自己心口处作，后在右边乳房，后在左边乳房，后又于心口处作莲花转手势，然后作拥抱手势。

观想念诵“扎”时迎请于自己近处，念“嗏”时融入自己，念“崩”，两者交融于一体无二，念“伙”使其永不分离。此叫“使者和合”者，因其为胜乐之殊胜精要之一。密严刹土所住的瑜珈母为俱生瑜珈母；刹土之瑜珈母，为生于二十四域之空行母或胜乐化身之瑜珈母；咒生瑜珈母是以咒语之力而成就的瑜珈母，此三者和合于一，故称为“使者和合”。在无上瑜珈中需把本尊神、智慧分开，故念诵“瑜珈”等咒时要修习智慧。其义指是自己方便智慧无二之大乐于智慧处得到清净，诸法也清净。

修习护轮是指在自我观想为瑜珈母，于密处明白清晰观想莲花及两个文字，此处月垫非为垫而以靠背之形竖立，诸文字于月中如影闪现，此系钦则旺布之说。观想自脐间之字，金刚亥母心中的两字示志蓝色死主，舌上“神神”咒字示白色使愚女，额间“深深”示黄色能断女，头顶门“嗏嗏”示蓝色能恐女，肢节主要有八大关节即肩关节、腕关节、踝关节等。

第九瑜珈有两种念诵，即口诵及意诵，若于身之中央修习，就于瑜珈母胸部观想一法基两叠，在此中为月垫，其上有“崩”字，观想咒字链环绕，从此发出无比红光，普照众生，使身语意之罪障情净，众生均变为瑜珈母。观想光之尖端有盛满无数供品之器皿，供奉给佛及菩提萨锤。所有佛之加持力以红光之相而出，融汇于自己心间之“崩”字及咒字链中。意诵若无身之坛城修习，则应清晰观想自己为瑜珈母，其之心间有法基两叠，吐出浊气，稍提下气，稍吸上气，观想法基之中为月垫，其上有“崩”字，有咒字环绕等。如脐间需生无分别意或密处生大乐，则上气下压，下气稍提，于是定持守气，即成为瓶风。于是以“崩”字咒等为所缘境并定心于其上，作三至七次意修诵，作此意诵时，唇不能动。

法基之中为月垫，观想其中有一面两手之瑜珈母，初为有饰后为无饰，有三眼，从右至左，如禅定般清晰观想全身各部位。“浊气驱出法”为先从左鼻孔中呼出，后从右鼻孔呼出，后从两鼻孔同时用力呼气。格鲁派称此法为“字反观法”，萨迦派称此为“词反观法”。如于所缘一境生倦，则观想众生变为瑜珈母，瑜珈母口中念诵咒语，曾经有修者作过三千七百万意诵。

不可思议瑜珈也是于自己心间的“崩”字、咒字链等发光遍照三界，无色界化为蓝光，喉以上蓝光遍布，于是色界三十七处化为红色，融于自己身之中部。欲界化为白光，取于自己下半身，于是自身由上到下，由下到上逐渐融化，融汇于心间法基之上，法基融于月垫，月垫融于咒字，咒字于“崩”字，“崩”字融于月芽，月芽融于明点，明点融于那达，那达越来越小，最后消逝。以此状使心处无执著空性。在修习空性后，重新观想一无饰无手势之瑜珈母，然后修习护轮，观想护轮中央之字，其下为金刚土，其上为金刚帐，其外为金刚墙，其中有十天女(位置不详)，金刚墙外有火之护壕，其后火光之上有箭帐，其外有烈火燃烧，观想为左旋环绕。此所净为死者、众生及所毁之外器，净果为法身。这是为获修习生起次第的共同成就及修习圆满次第的殊胜成就。

圆满次第分为二，首先为顺便圆满次第，观想自头顶至密处有红色空状中脉，心间有法基两叠，其四角有四喜旋，从左急旋。观想其降于脐处，此时生胜乐之智。顺便圆满次第第一支分为，观想眉间至密处有红色中脉内为空状，观想眉间有一白色喜旋向左旋转，如此密处亦有红色喜旋向左旋转，观想两者最后融汇于心间“崩”字。顺便圆满次第第二支分为，观想密处有一红色喜旋，眉间为白色喜旋，此两者均向左急旋，其眉间喜旋向下降、同时密处之喜旋上升，急速旋转，两者在心间急旋，最后消逝。四方左旋及四隅右转，四门八隅之中红色坑札若喜，即东方嘎嘎喜哈，为乌鸦头面，红色；北方猫头鹰头面，绿色；西方狗头面，红色；南方猪头面、黄色；此类天女均一面四手。内两手持鼗鼓(疑是遗漏，应为铃)和(铃)，下两手持钺刀及头骨碗……把咒文三十七字每字念诵十万遍，故称为“十万字”。

除此之外，为了作共同成就和作四业之需念诵四十万也可。修习人依根可分为上、中、下及下下等四种，其中上者以第七日为主不间断修诵，可此生成佛；中者如上修诵，并修诵楞伽经，此生即可获殊胜成就；下者如上修诵，此生虽不获殊胜成就，但于中阴之境中获殊胜成就。下下者来世可转生为修习瑜珈母法之人。法基两叠内外共有十二角，标志少女十二岁，即十二岁时少女赤界来临，法基三角标志妇女之莲花。法基四角每角有四个喜旋，共计十六，此标志少男十六岁，即此时男子白界来临。密宗修习中有中脉未开通修习及开通后修习两种，其有修习胜乐及虹化身两种。中脉有父之中脉、母之中脉。此两者有时亦说成是大中脉和小中脉。大中脉另有说明，此处不祥说。

圆满次第风脉之修习有二，即欲之手势及禅定手势。离欲有收摄风心及风心收摄后修习两种。第一，趺跏座后，以毗卢七法方式从饭依、发心到生起次第间作修诵。此外，如单独修习瑜珈，则观想上师融于自己，自己修习为瑜珈母清净身光明性。观想中脉从密处与顶门间直立，中脉之右为精脉，之左为血脉，脉之下端在密处，上端在头顶，中间直立，顶端往下弯曲至鼻孔，于脐处三脉汇为一孔，在此观想一红黑色“让”字；从左右鼻孔同时呼出浊气，其法为左鼻孔先细气，后粗气，再又细气。右鼻孔又如上呼出。最后要观想两鼻孔同时呼出浊气。从肛门提气，同时口中吸时；于脐下抑压，此时肛门开合两次，稍吸大气，观想下体气息与上体气息击打“让”字，因而三脉之孔生热而变成红色。此时所缘境需清晰，否则不能生热，以此境相

之状观想空性见。如不能持气，则慢慢呼出。修习此瓶风一至三十一次。如脉之孔生热，境相需相随，脐生热之时，观想体之污垢皆清净，观想体之精华即明点注入中脉(应为血脉)、精脉之中，使其注满。提下体气息，于是两脉入于中脉，满注精华即明点，从头顶至密处满注明点。此为开通中脉之法。

气住于身以修大乐者，又称为精华明点位于心修空性，不以精脉，血脉之明色作为所缘境，而以中脉为缘境，又观想一无明点脉，中脉从头顶下弯至眉间，无明点脉之小口处入于中脉，大口处出于眉间外，观想脉内为空状，观想脉中有如豌豆大小的闪光的五色明点，其明点为胜乐性，如生有热之状，则将产生大乐之因明点，观想为长形明点自性，然后明点降于喉间而生乐，降于心间又生乐，后降于脐间，定嘎脉之大端插入红色八瓣法基中，定嘎脉之小端入于中脉、插入中脉观想此脉中间为空状。

又观想长形明点自性经过中脉下降至莲花基并出于外口约两指半。如生极乐之过或长形明点自性脱落之过，则将出于口外长形明点观想得约短。如前一样自头顶豌豆大小之明点发五色光，并因此全身依次变成五色彩虹性，如此以头顶为所缘境，所发之光遍照众生及外器世界两者，故使两者亦如彩虹消散般变为空性，如此之后又修习自身为本尊神，有自身轻盈、手外表透明之感觉，为使其稳固，观想自身为虹化身，有微受冷风都如遭粗暴之风之感，以其为所缘境相，于是以此修习空性见，此时如不生不适而生乐，那么正在修习时，身上如以武器加害亦会不生不适而生大乐，若能如此，继续修习，即可成佛。